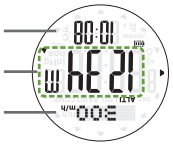
3 高度を表示・補正しよう

◆高度を確認しよう

SENSOR ボタン / Ⓐで ALTI モードへ



※この画面から“登山データ記録”ができます（詳細は 5 へ）

◆高度を補正しよう

登山中、高度標示のある場所で、高度補正を行います。

ALTI モードで ADJ ボタン /Ⓑを長押し。
※画面に“ ADJ”が表示されます。

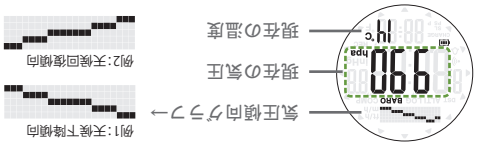
＋ボタン /Ⓔ ー ボタン /Ⓓで現在の高度に合わせます。

ADJ ボタン /Ⓑを押すと、高度補正が完了します。

4 気圧・温度・方位を計測しよう

◆気圧・温度を確認しよう

SENSOR ボタン / Ⓐで BARO モードへ



例1：天候下降傾向

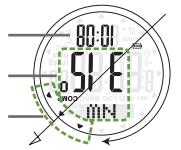
例2：天候回復傾向

※“---”表示になった時は、MSR ボタン /Ⓔで再計測できます。

◆方位を確認しよう

SENSOR ボタン / Ⓐで COMP モードへ

時計を水平に、12 時側を計測する方角に向けます。

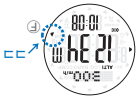


※“---”表示になった時は、MSR ボタン /Ⓔで再計測できます。

5 登山データを記録しよう

◆登山データを記録したい

SENSOR ボタン / Ⓐで ALTI モードへ



REC ボタン /Ⓔを長押し。

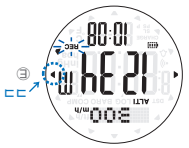
途中、HOLD マークが表示されます

画面右下に“REC”マークが点滅するまで押し続けます。

※記録終了時も REC ボタン /Ⓔを長押しします。
※登山データは 15 回分の記録ができます。
16 回目以降は古いデータから削除されます。

◆記録途中の登山データを表示したい

DATA ボタン /Ⓒを押す。



DATA ボタン /Ⓒを押すごとに、
開始から現在までの
・平均登高スピード（上り・下り）
・積算高度（上昇・下降）
・記録開始高度・時刻
・消費エネルギー
が表示されます。

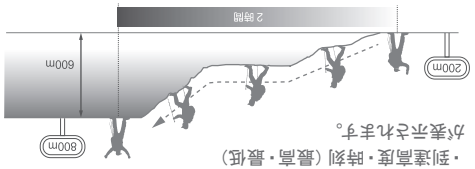
6 記録したデータで振り返ろう

◆登山後は記録データで山行を振り返ろう

SENSOR ボタン / Ⓐで LOG モードへ

REC ボタン /Ⓔで
見たいログを選ぶ。

DATA ボタン /Ⓒを押すごとに、
・平均登高スピード（上り・下り）
・積算高度（上昇・下降）
・記録時の高度・時刻（開始時・終了時）
・消費エネルギー
・到達高度・時刻（最高・最低）
が表示されます。



800mの目的地で残在 200m、登高スピード 300m/h のペースの場合、目的地まで約 2 時間と見積もることが出来ます。

平均登高スピードは自分のペース管理に役立ちます。
自分の適正なペースを知ることで、次回の登山計画に役立ち、ペースの見直しが出来ます。

山折り

こんなときには	回　答
バッテリーはどれくらい持ちますか?	ソーラー充電機能付ですで、長い山行でも基本的に電池切れの心配はありません。 ※使用状況により異なります。
防水に対応していますか?	日常生活用強化防水（10気圧）対応ですので、汗や急な雨でも心配ありません。
登山口で高度補正をしたけれど、途中地点の高度表示とずれていますが?	アルピニストは気圧変化量を基に高度差を計測しますが、大気圧の変化の影響も受けますので、高度が分かる地点で都度高度補正をしてください。
登山データはいつからいつまでを取れば良いですか?	1回の記録で24時間まで記録出来ます。また登高スピードや積算高度は上りと下りを自動で判断し、別々に集計する為、途中で止めずに山行の始まり～終わりまで測ることができます。

ご使用に際しては、付属の取扱説明書をよくお読みください。

アルピニスト スペシャルサイト公開中
登山家三浦豪太氏が語るアルピニストの魅力や
操作ガイドビデオがご覧いただけます。
http://www.seiko-watch.co.jp/psx/alpinist/special/

この印刷物の無断転載を禁じます（インターネット告知等）

SEIKO

PROSPEX Alpinist

簡単操作マニュアル

山折り　谷折り

1 アルピニストの表示について

◆時計の各ボタン表示（英語）とガイダンスマークで主な操作をガイドします

◆各ボタン付近の表示

◆ガイダンスマーク

ガイダンスマーク（▲）
各モードで使用頻度の高いボタン付近に“▲”のガイダンスマークが点灯します。

山折り　谷折り

2 アルピニストで出来ること

◆ボタンを押すごとに
表示が切り替わります

MODE ボタン /Ⓒで切り替え

・時刻 / カレンダー表示
・ストップウオッチ
・アラーム設定
・ワールドタイム表示

SENSOR ボタン /Ⓐで切り替え

・高度計測（ALTI）詳しくは⇒ 3
・高度記録の呼び出し（LOG）詳しくは⇒ 6
・気圧・温度計測（BARO）詳しくは⇒ 4
・方位計測（COMP）詳しくは⇒ 4
・体重・単位の設定（SET）

※消費エネルギー算出をするためには、
あらかじめ体重と装備を合わせた総重量を
セットすることが必要です。